PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA (IED) (TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VICTOR HUGO MURILLO VERA**
3. FECHA:	2020-02-27	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : El estudiante expresa múltiples formas de moverse por medio de la apropiación de su coordinación general	TÉCNICAS DEL CUERPO : el estudiante seguirá con su aproximación hacia las posturas y ejercicios básicos de la gimnasia	CONDICIÓN FÍSICA : .	LÚDICA MOTRIZ : .
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : El estudiante identificara y manejara su cuerpo en relación a sus movimientos dentro de un espacio y tiempo determinado			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : El estudiante aprenderá de los hábitos de salud adecuados para el desarrollo de sus habilidades físicas los cuales permitan realizar satisfactoriamente su centro de interés.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : el estudiante trabajara el valor del respeto por medio del actividades enfocadas en el respeto al otro y el respeto a las normas de seguridad dentro del centro de interés de gimnasia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : el estudiante trabajara la amistad desde actividades que fortalezcan la relaciones interpersonales y les permita ayudarse entre ellos al realizar los ejercicios de clase			
TEMA : COORDINACIÓN GENERAL, FUNDAMENTOS DE SUELO, FLEXIBILIDAD, FUERZA, PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL, SALUD CORPORAL			
SUBTEMAS : CORRER, SALTAR, EQUILIBRIO , ORIENTACIÓN, ROLLOS ADELANTE-ATRÁS: AGRUPADO - EXTENDIDO- CARPADO- SPAGT; INVERTIDAS, POSICIONES BASICAS(POSTURA, CUNA, PLANCHA, PALANCA, LUNGE, CANOA, ARCO) PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, ESTRUCTURACIÓN ESPACIOTEMPORAL			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Organización: los estudiantes del centro de interés de gimnasia se reunirán en la zona del triangulo de la institución educativa Tomas Cipriano en donde esperaran a que todo el grupo este listo y hayan guardado sus maletas en sus respectivos lockers. llamada a lista: una vez los estudiantes estén organizados en el triangulo de la institución el formador llamara a lista para ver que estudiantes asistieron y que estudiantes hicieron falta para realizar la actividad. movilidad articular: los estudiantes realizaran la movilidad articular de manera cefalo caudal en donde realizaran movimientos con cada articulación según el formador lo indique y de esta manera poder estar preparados para realizar la actividad completa. Material: luego de haber realizado la movilidad articular los estudiantes procederán a traer el material para la practica del centro de interés entre ellos traerán las colchonetas y planos inclinados que se requieran para la realización de la actividad	.	30 MIN

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	los estudiantes repasaran lo aprendido en las semanas anteriores y empezaran a mostrar secuencias de tres ejercicios seguidos, el formador pasara corrigiendo y ayudando a ejecutar los ejercicios, luego los estudiantes pasaran por un circuito en donde aprenderán nuevas habilidades en ejercicios de mayor dificultad al nivel que están manejando para que tengan la experiencia de hacer estos ejercicios. cada estación permitirá el acondicionamiento físico y la oportunidad de vivenciar nuevos ejercicios.	colchonetas planos inclinados cajón sueco	60 MIN
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación: se hará un repaso de lo hecho en clase además de recordar el nombre del programa TEC y el centro de interés de gimnasia por otra parte se hará repaso de las posiciones básicas y de lo trabajado en la clase estiramiento: se trabajara ejercicios de flexibilidad para que los estudiantes vuelvan a la calma después de sus actividades se harán ejercicios asistidos de split spagat y cintura escapular dirigidos por el formador, y se guardara todo el material usado para el desarrollo de la clase	colchonetas planos inclinados cajón sueco	30 MIN
OBSERVACIONES Tener mucho cuidado en la acomodación de las colchonetas para brindar la seguridad correspondiente a los estudiantes			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-02-27	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1127622749	ARIADNA DE LOS ANGELES LEON	Asistio
1233695636	ASHLEY CAMILA VILLANUEVA	Asistio
1072105452	ASHLY NATALIA RINCON	Asistio
1028892660	BRIGITH TATIANA MAHECHA	No asistio
1145226393	DANIEL STIVEN RODRIGUEZ	Asistio
1027284814	DIANA SOFIA CHINCHILLA	Asistio
1016957864	GISELL GABRIELA ENRIQUEZ	Asistio
1027287704	JAMER SEBASTIAN AREVALO	Asistio
N37664292257	JAVIANNY DANIELYS ESPINOZA	Asistio
1014238739	LEYDY ANGELICA BARRANTES	Asistio
1028948569	MARIA FERNANDA CABALLERO	Asistio
1141127386	MARIA JOSE AVILA	Asistio
1032943787	MARIA PAULA BARRETO	Asistio
1141122911	NICOL NATALIA PAZ	Asistio
1141123769	NATALIA PEREZ	Asistio
1014253517	NICOLE VALENTINA VARGAS	No asistio
1141125003	YEIMI MILENA ALZATE	Asistio
1014248629	YOULIN MARIANA VARGAS	No asistio
1016959400	ISABELLA VERGARA	Asistio
1001372468	YONEIKERT ANDRES MORA	Asistio
1012387734	EVELHYN ANDREA ARIZA	No asistio
1028944514	DANNA ISABELA GALVIS	Asistio
1016957001	HELEN FLORELA MU?OZ	Asistio
1145225961	JUAN DAVID OSPINA	No asistio
1064796868	LEIDY VALENTINA CRUZ	Asistio
1028890574	MARIA ALEJANDRA OSPINA	Asistio
1028944741	JENNIFER ANDREA MATALLANA	Asistio
1028493513	PAULA VALERIA PARDO	Asistio
1014239207	SARA SANCHEZ	Asistio
1014244359	SEBASTIAN DAVID HERNANDEZ	Asistio
1028494999	THOMAS MAURICIO JIMENEZ	Asistio
1141121611	AYELEEN LISETH OVIEDO	Asistio
1027285837	NIKOL DAYANNA GUEVARA	Asistio
1016958880	Shara Sophia Ruiz	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO